ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | மார்ச்சு, 1925. | பகுதி 3.

எலிகளை அடியோடழித்தல்.

எலி வியாதியைப் பரப்புகிறது:—மனிதர்களுக்குப் பிளேக் நோயை உண்டுபண்ணுவதற்கு எலியே முக்கியகாரணமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். மத்யதரைக் கடலை அடுத்துள்ள தேசங்கள் பிளேக் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்தியாவில் பம்பாயானது 1894-ம் வருஷமுதல் பிளேகுக்கு உறைவிடமாக இருந்து வருகிறது. ஆசியா மைனர், பர்ஷியா, ஐரோப்பிய ருஷியா இவைகளும் பிளேக் உபாதையுள்ள இடங்களென்றே கருதவேண்டும். மத்திய, மேல் ஐரோப்பாவும் இந்த அபாயத்தினின்று தப்புவித்து விட்டதாக நினைப்பதற்கில்லை. டிரிகினோஸிஸ் என்னும் நோயையும் எலி பரப்பி வருகிறது. கால்களிலும், வாயிலும் ஏற்படுகிற வியாதிகளைப் பரப்புவதற்கும் எலி முக்கிய காரணமாக இருந்துவருகிறது. காசநோயை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு எலி பரப்புகின்றது. ஆகவே பலவித தொத்து நோய்களைப் பரப்புவதற்கு எலி மூல காரணமாக இருந்துவருகிறதென்று ஏற்படுகிறது.

எலியால் ஏற்படும் பொருள் நஷ்டம்:—எலிகளால் பொருள்களுக்கும் மிகுந்த சேதம் விளைந்துவருகிறது. பிரதி வருஷமும் டென்மார்க்கில் 48,000 பவுனும், இங்கிலாந்தில் 15,000,000 பவுனும், அமெரிக்கா ஐக்ய நாடுகளில் நூற்றுக்கணக்கான லட்சம் டாலர்களும், ஜெர்மனியில் பெருவாரியாகவும் நஷ்டம் ஏற்பட்டு வருவதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. எலிகள் வம்சாவளியையும் அதிகமாக விருத்தி செய்து விடுகின்றனவென்று தெரிகிறது. அமெரிக்கா தேசத்தைச் சேர்ந்த இயற்கை சாஸ்திர விற்பன்னரான மிஸ்டர் ரியூடன் மில்லர் என்பார் ஒரு ஜோடி எலிகள் வருஷத்தில் 862 வார்சுகளை உண்டுபண்ணி விடுகின்றனவென்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார். பிறந்து இரண்டு மாதங்களில் எலிகள் பருவத்தை அடைந்து விடுகின்றன. மொத்த உற்பத்தியில் ஒரு பாதி அழிந்துபோய் விடுவதாக வைத்துக் கொண்டாலும் எஞ்சும் உருப்படிகள் பெருவாரியாகவே இருக்கின்றன. ஆகவே சுகாதார காரணங்களை உத்தேசித்தும், பொருள் நஷ்டத்தைத் தடுக்கவும் எலிகளை ஒழிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

எலிகளை எவ்விதம் ஒழிப்பது?:-ஏககாலத்தில் எல்லாஇடங்களிலும் அனுஷ்டிக்கக்கூடிய முறையைக் கையாளவேண்டும். எலிகளால் பிளேக் பரவாமல் தடுக்க யோசனைகள் சொல்லப்படுகின்றன. உதாரணமாக பொறிவைத்தல், விஷங்கலந்த பொருள்களை வைத்துக் கொல்லுதல்முதலிய யோசனைகள் சொல்லப்படுகின்றன. இவைகளால் சீக்கிரத்தில் பலன் கிடைப்பதற்கில்லை. கடுமையான விஷத்தைக் கலந்த தீனிகளை வைப்பதால் ஆரம்பத்தில் ஒரு பாகத்தை ஒழித்துவிடலாமாயினும் எஞ்சியிருக்கும் எலிகள் அத்தகைய உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தின்ன சந்தோஷப்படுமாதலாலும், அவை மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனிருப்பதாலும் எல்லா எலிகளையும் இந்த வழியின் மூலமாக ஒழித்துவிடுவதென்பது அனுபவ சாத்தியமான காரியமாக இருக்கவில்லை.

அதிக வேகமுள்ள கிருமி ரோகத்தின் மூலமாகக் கொடிய தொத்து வியாதியை எலிகளினிடையே பரவச்செய்யலாம். விஷத்தைப்போல் ஒவ்வொரு எலியும் தின்றே சாக வேண்டுமென்ற நிர்ப்பந்தமில்லாததால் இந்த முறை விசேஷ பலனைத் தரும். ஆனால் எவ்விதம் மனிதர்களிலேயே ஒரு பாகத்தினர் பிளேக், காலரா, ஸன்னி பாதஜுரம்முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பெறுவதற்கு இடமின்றித் தகுந்த தற்காப்பமைந்தவர்களாக இருக்கின்றனரோ அவ்விதமே எலிகளிலும் ஒரு பாகமானது மேலே குறிப்பிட்ட தொத்துநோய் வாய்ப்படாமலிருக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருப்பதினால் எல்லா எலிகளையும் அழித்துவிட சாத்தியமில்லை. ஆகவே கிருமி ரோகத்தைப் பரப்புவதினால்மட்டும் எலிகளைக் கூண்டோடு கைலாஸத்திற்கு அனுப்பிவிடுவதற்கில்லை.

ஆகவே "ராட்லின்" முறையென்ற புதியதோர் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, டென்மார்க்கு, நார்வே, ஸ்வீடன், ஜெர்மனி, ஐக்ய நாடுகள் முதலிய தேசங்களிலுள்ள நகரங்களில் பலத்த பிரசாரம் செய்யப்படுவதன் மூலமாகத் தகுந்த பலனைத் தந்துவருகிறது. ரோகக் கிருமிகளையும், விஷப்பிரயோகத்தையும் கலந்ததொரு முறையே இதுவாகும். பிற்சொன்னவகையில் கிரியாம்சையில் நிச்சயமாகப் பலன்தரத்தக்கவிதமாக விஷக் கலப்பு செய்யப்படுகிறது. இருமுறைகளையும் சேர்த்துக் கையாளில் உத்தேசபலன் சடிதியாகக் கிடைக்கும். பிளேக் நோய் பரவாமல் தடுப்பதில் சிரத்தையுள்ள கவர்ன்மெண்டுகளும், ஸ்தலஸ்தாபனங்களும் சாஸ்திரோக்தமான முறையைக் கட்டுப்பாடாகக் கையாண்டு எண்ணற்ற மனிதர்களை நமனுக்கிரையாக்கிவரும் எலிப் பூண்டை வேரறக் களைந்தெறிவதவசியமென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ ?

பலஹீனம்.

[டாக்டர் யூ. வெங்கடராவ்]

நமது வாழ்க்கையிலுள்ள இன்பங்களை நுகருவதற்கு சாத்தியமில்லாமலே செய்துவிடும் ஒருவகைத்தான அபூர்வ பலஹீனததால் ஜனங்கள் அவதிப்படுகின்றனர். இததகைய நோய்க்குப் பெரும்பாலும் ஸ்திரீகள் ஆளாகிறார்கள். தாங்கள் ஒன்றிற்குமுதவாத நடைப்பிணங்களெனவே அவர்கள் எண்ணிவிடுகின்றனர். அதற்கு முன் ஆனந்தமாகச் செய்துவந்த வேலைகள் பரம கஷ்டமாகிவிடுகின்றன. பொழுது போவது ப்ரம்மப் பிரயத்தனமாகி விடுகிறது. எத்தகைய முயற்சியாலும் மனக்கவலையை ஒழிகக முடிவதில்லை.

அநேகமாக மலச்சிக்கலாலேயே பெரும்பாலும் பலஹீன மேற்படுகிறது. நமது ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலரும், நமது ஆடவர்களிற் சிலரும் கூட இரண்டு மூன்று தினங்களுக் கொருமுறையே மலவிஸர்ஜனம் செய்துகொள்ளுகின்றனர். அதன் பலனாக விஷத்தன்மையினதான பொருள்கள் ரத்தத்தில் சம்பந்தித்து விடுவது சகஜமேயாகும். இநத அசுததமான ரத்தமானது மூளை, நரம்புகள் இவைகளின ஊக்கத்தைக குறைத்து, சரீரத்திற்கு பலஹீனத்தைத் தந்து, பொதுவாக தேகத்தின் சகல அவயவங்களையும் அசதிகுட்படுத்தி விடுகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தினமொருமுறையேனும் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ள அப்பியசித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உட்கார்ந்த இடத்திலேயே பொழுது போக்குவோர் டம்பெல்ஸ், கழிகள், முதலியவைகளால் காலையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன்னரும் வியாயாமம் செய்துவரவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் குடல்களுக்கு உத்வேகமெழுந்து, மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படும்.

சீரணக்குறைவு மலச்சிக்கல் மாதிரிருப்பது மற்றொரு காரணமாகும். பிடிப்பான உடைகளை அணிந்துகொள்ளும் ஸ்திரீகளும், அதிகமாக வியாயாமம் செய்யாதவர்களும், விருந்துப்படியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோரும், மதுபானத்தில் அதிகமாக இறங்குவோரும், ஈரற்குலை மந்தத்திற்கு இடந்தந்து, சரீர பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுவார்கள். இவ்விதம் மலச்சிக்கலுக்கு அடிப்படையாகவுள்ள காரணத்தை நீக்கியபின், கிரமப்படி வியாயாமம் செய்து வர வேண்டும். தினமானம் துடியாகச் சிற்று தூரம் நடந்து செல்லுவதும், குதிரை சவாரி செய்வதும், டென்னிஸ் முதலிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதும் ஈரற் குலைக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணும். ஈரற்குலையின் மந்தத்தைப் போக்கக்கூடிய இயற்கை சாதனங்களாகிய வியாயாமத்தைச் செயவதையும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்திப்பதையும் விடுத்து, ஒளஷதிகளிலிறங்குவது உசிதமன்று. நமது நடுத்தர வகுப்பு ஸ்திரீகளும், ஏழ்மையான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த ஸ்திரீகளும தங்களுக்கேற்பட்டுள்ள குடும்ப வேலைகளை சம்பிரதாயமாகவிருந்து வரும் கோபம் அல்லது வருத்தத்துடனின்றி உற்சாகமாகச் செய்துவரின் அவைகளே அவர்களுக்குப் போதிய வியாயாமமாகும்.

மனதுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுப்பதாலும், மனச்சோர்வுக்கிடந்தருவதாலும், உற்சாகமற்ற வாழ்க்கையை நடத்தி வருவதாலும் சரீரத்திர்கு பலஹீனமுண்டாகும். அத்தகையோர் ரஜாப்பெற்று வேலையைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதே தகுந்த பரிகாரமாகும். சிறிது சாமர்த்தியத்தினாலும், புத்தியை உபயோகப்படுத்துவதாலும் சதா கவலையடைந்து முன்கோபத்திற்காளாகி வருவோர் அத்தகைய துர்க்குணங்களை உதறித் தள்ளி இன்பகரமான வாழ்க்கையைப் பெறலாம். உற்சாகத்தை ஊட்டக்கூடிய சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாய் வீசும் வீடுகளில் கவலையும், கோபமும், துயரமும் ஒழிந்துபோகும்.

ஆகார முறைப் பிசகினாலும் சரீரத்திற்கு பலஹீனமுண்டாகலாம். எவ்விதம் குறைவாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது தீங்கை விளைவிக்குமோ அவ்விதமே அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதும் ஆபத்திற்கிடந்தரும். குறைவாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், தகுதியற்ற ஆகாரத்தை வயிற்றில் திணிப்பதாலும் ஜனங்கள் பலஹீனமடைவதைப்போன்றே, அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும் சரீர பலத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுகின்றனர். ஆகவே நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது லேசானதாகவும், சீக்கிரத்தில ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும், ஸத்துடையதாகவும், நமக்கு ஆவலைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமிருக்க வேண்டும. பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளுவதால் மலப்பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படுவதுடன், ரத்தமும் பரிசுத்தமாக இருக்கும். மதுவாரம், தேத்தண்ணீர், காப்பி முதலியவைகளை மிதமாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். சிறிதளவு அவைகளை உபயோகிப்பதால் சிறிது நேரத்திற்கு நரம்புகளுக்கு உத்வேகமுண்டாகிறது. ஆகவே அவைகளை உபயோகியாமலிருப்பதே உத்தமம்; அதிகமாக உபயோகித்தால ஜீரணசக்தி மழுங்கிப்போய்விடும்.

ஜீரணசக்திக் குறைவினாலும், பற்களின் சீர்கேட்டினாலும் சரீரத்திற்கு பலஹீனமேற்படலாம்.

போதிய அளவு சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்காமலும், சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவியாமலும், தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்யாமலுமிருப்பதால் சரீரத்திற்கு பலஹீனமேற்படுமென்று முன்னரே சொல்லியுள்ளேன். ஒவ்வொருவரும் சதா கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராமல் உற்சாகமாகக் காலத்தைக் கழிக்க முயலவேண்டும். இவைகளைத்தவிர ரத்தக்குறைவு, வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டைப்புண் முதலியவைகளாலும் சரீரசக்தி குறையலாம். அவைகளுக்குத்தகுந்த பரிகாரங்களை அப்போதைக்கப்போது செய்துகொள்ள வேண்டும்.

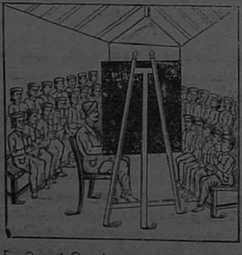
சுகமாக வாழ்ந்துவர ஒவ்வொருவரும் போதியகாலம் உறங்கவேண்டும். பலக்குறைவானவர்கள் போதியவளவு நன்ருக உறங்கவேண்

டும். திறந்த வெளியில் வியாயாமம் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே தூக்கமும் அவசியம். குறைந்தது 8 அல்லது 9 மணி நேரமாவது ஒவ்வொருவரும் தூங்கவேண்டும்; ஆனால் அதிகநேரம் தூங்கி, சோம்பலை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு விடலாகாது.

ஔஷதிகளாகப் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் பலவகைப்பட்ட மருந்துகளின் மாயவலையில் வீழ்ந்து விடலாகாது. நமது சரீர நிலை சிறிது சீர்கெட்டிருந்தால் அதைச் செம்மைப் படுத்தக்கூடிய சக்தியுடைய தகுந்ததீபன மருந்தைச் சிறிதளவு உபயோகிக்கலாம்.

திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகள்.

இந்தியாவில் பாடசாலைகளுக்காக விசாலமான கட்டடங்களைக் கட்டுவதற்குப் பெருந்தொகை செலவிடப்பட்டு, இஞ்சினியர்கள் முதலியவர்களுடைய பொக்கிஷம் நிரப்பப்பட்டு வருகிறது. 10 வருஷங்களுக்குமுன் கட்டின கட்டடங்கள் இப்பொழுது பிடிப்பதில்லை. மறுபடியும் அவைகளைத் திருத்தி அமைப்பதற்காக ஏராளமான தொகை செலவிடப்படுகிறது. இம்மாதிரியான வெறிக்கு எதிரிடையாகவே திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகளை வைத்து நடத்தவேண்டு



[குதிரைக் கொட்டகை பாடசாலையாக உபயோகப்படுகிறது. காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லை]

மென்ற இயக்கம் ஆரம்பமாகியிருக்கிறது. ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த இயக்கமானது அதிகமாக வியாபகமடைந்து வருவதிலிருந்து கூடிய சீக்கிரத்தில் அங்கு இது சகஜமுறையாகிவிடும் நிலைமையை அடைந்துவருகிறது. சுவர்கள் சுத்தமான காற்றைத் தடுத்துவருகின்றன. அடைத்த அறைகளின் வாதாவரணம் அசுத்தமடைந்து, இயற்கை சிகிச்சா சாதனங்களை மாணவர்கள் அனுபவிக்கமுடியாமற் போய்விடுகிறது. சீதோஷ்ண ஏற்றத் தாழ்ச்சிகளால் மாணவர்களுடைய சரீரத்திற்கு பாதகம் விளையாமலிருப்பதற்காக அறைகளில் அவர்களை வைத்து போதிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். அறைகளிலிருப்பதால் சீதோஷ்ண நிலைமையால் பாதிக்கப்படாமல் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கிறோம் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் அதனால் இயற்கை வாழ்வில் அனுபவிக்கக் கூடிய சுகங்களைத் துறந்து, நம்மை அறியாமலே நாம் பலவித ரோகங்களுக்கு ஆளாகிறோம். திறந்த வெளியிலமைக்கும் தங்குமிடங்களிலும், நாலுபக்கங்களிலும் திறந்திருக்கும் மண்டபங்களிலும் தங்கியிருப்பதால் சிறுவர்கள் ஜலதோஷம், சர்ம வியாதிகள், காசம் முதலிய நோய்களிலிருந்து தப்பி, ஆரோக்கியமாகவும், திடசரீரிகளாகவுமாவார்கள். மாரி காலங்களில் பகற்காலத்திலும், கோடை காலங்களில் காலை நேரத்திலும் திறந்த வெளிகளில் போதனை செய்துவர ஏற்பாடு செய்யும்படி பாடசாலைகளின் அத்யக்ஷர்களை நாம் வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். இவ்விதம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சிற்சில அசௌகரியங்களுக்குத் தகுந்த நஷ்ட ஈடு கிடைத்துவிடும். மாணவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாயிருப்பார்கள்.

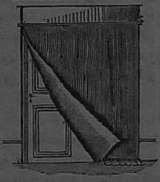
சின்னம்மையால் நேரும் அபாயங்கள்.

[பர்மிங்காம் ஜெனரல் அஷ்யூரென்ஸ் சங்கத்தின் சுகாதாரப் பிரிவால் வெளியிடப்பட்டது.]

சின்னம்மையானது விசேஷமாகத் தொத்தக்கூடியதும், அபாயகரமானதுமான ஜுரமாகும். இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படும் குழந்தைகளிற் பெரும்பாலோர் இதற்கிரையாகி வருகின்றனர். இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் 1909ம் வருஷத்தில் சின்னம்மையால் 12,600 பேர்களிறந்தனர். நகரங்களில் இந்த வியாதி சதாகாலமும் வியாபித்திருப்பதுடன், இரண்டு வருஷங்களுக் கொருமுறை கொள்ளை நோயாகவும் பரவி விடுகின்றது. சாதாரணமாக வருஷ அந்தத்தில் இது கொள்ளை நோயாக ஆரம்பித்து, வஸந்தகாலத்துவக்கத்தில் அதிக உக்கிரமாக இருக்கிறது.

பிணியாளியைப் பிரித்துவைக்கும் திரை

ISOLATION SHEET



[கிருமிகளைப் பிடித்துக்கொள்ளுவதற்காக விஷக்கொல்லி மருந்தில்நனைத்ததிரை.]

ஆரம்ப அறிகுறிகள்:—ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்குக் குளிர் ஜுரமுண்டாகி, தும்மல் உண்டாகின்றது; கண்கள் சிவந்து, சர்மம் உஷ்ணப்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் சிதளமென்று நினைத்துவிடலாம். இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பினாலும், பிற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடவிட்டாலும் சுலபமாக அவர்களையும் இது தொத்திக்கொண்டு விடுகின்றது. 2, 3 தினங்களில் இந்தச் சின்னங்களின் உத்வேகமதிகரித்து, சரீர உஷ்ணம் அதிகரிப்பதுடன், நான்காவது தினத்தில் உச்சந்தலையில் சக்கடியைப்போல் தடிப்புகளுண்டாகி, சீக்கிரத்தில் தேக மாத்திரம் அது வியாபித்து விடுகின்றது.

பிறருக்குத் தொத்தாமல் தடுக்கும் மார்க்கம்:—(1) சின்னம்மை கொள்ளை நோயாக வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் அதன் ஆரம்பச் சின்னங்கள் தென்பட்டாலும், இந்த வியாதி கண்ட பிறருடன் குழந்தைகள் நெருங்கிப் பழகியிருந்தாலும், அக் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கனுப்புவதை நிறுத்தி, நல்லகாற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் தனித்துவிட்டு வைத்திருக்கவேண்டும்.

(2) வாயிலிருந்தும், மூக்கிலிருந்தும் வடியும் ஜலத்தைத் துல்லியமான துணியில் சேர்த்து, அத்துணியை அக்கினி தத்தம் செய்துவிடவேண்டும். இருமுதல், தும்முதல், பிறருடன் சம்பாஷித்தல் போன்ற காரியங்களினாலேயே இந்த நோய் பிறருக்கும் பரவுகின்றது.

(3) பிணியாளிக்கு சிச்ருஷை செய்து வருபவர் மட்டில் தான் அவரிருக்கும்அறைக்குள் செல்லவேண்டும். பிணியாளி உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள், பொம்மைகள் முதலியவைகளைத் தனியாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

(4) பிணியாளி உபயோகிக்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருப்பதுடன், அந்த அறையிலுள்ள தும்புகளை ஈரத்துணியால் தினமானம் துடைத்துவரவேண்டும்.

(5) 2, 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிலேயே மரண விகித மதிகமாக இருப்பதால், ஏற்கெனவே இந்த நோயை சுவீகரித்துக் கொள்ளாத குழந்தைகளை பத்திரமாகப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

(6) கொள்ளை நோயாகச் சின்னம்மை வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் இவர்களுடைய கூட்டங்களை நடத்தி வைக்கக்கூடாது.

கோளாறுகளேற்படாமல் தடுக்கும்விதம்: சின்னம்மையிலிருந்து ஏற்படும் கோளாறுகள் அபாயகரமானவை. குழந்தைகளுக்கு அவைகளால் அபாயமேற்படும். சிறு குழந்தைகள் விஷயத்தில் அபாயம் அதிகம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குழந்தை சிறியதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அபாயம் அதிகம். ஆகையால் குழந்தைப் பருவத்தில் சின்னம்மை புகட்டாமல் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றவேண்டும். சளிக்கட்டு, கபவாதஜுரம் முதலியவைகள் சின்னம்மையிலிருந்து உண்டாகலாம். கபவாதஜுரத்தினால் மரணங்கள் அதிகமாக ஏற்படும். காதுகளும் வீங்கி, செவிடுபட்டுப் போகலாம். மூத்திரப் பையிலும் கோளாறு ஏற்பட்டு, பிற்காலத்தில் மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கலாம். சின்னம்மை புகட்டி, அம்மை இறங்கி, குழந்தை குணமடைந்து வருங்காலத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருந்துவந்தால் இந்தக் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருக்கும். இந்தக் காலத்தில்தான் க்ஷயரோகமும் சர்வ சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. ஜாக்கிரதையாக இருத்தலால் அதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தூக்கமின்மை.

பலவகை வியாதிகளாலும், காப்பி, தேத்தண்ணீர் இவைகளை அதிகமாகப் பருகுவதாலும், அசுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதாலும், சீதளமாவது உஷ்ணமாவது அதிகரிப்பதாலும், தூக்கமின்மை ஏற்பட்டுவிடுமோவென்ற பீதியினாலும், திடீரென்று ஏற்படும் அதிர்ச்சியினாலும், சொப்பனங்களிடத்திலுள்ள பயத்தினாலும், மனக்கவலையினாலும், அதிக சிரமப்பட்டு வேலை செய்வதாலும், தூக்கமில்லாது போய்விடுகிறது.

சிகிச்சை:—தூக்கமின்மையின் காரணத்தை நிவர்த்திசெய்யவேண்டும். அதிக ஆர்ப்பாட்டமில்லாத விளையாட்டினாலாவது, ருசிகரமான கதைகளைப் படிப்பதினாலாவது, படங்கள் நிறைந்த பத்திரிகைகளை வாசிப்பதினாலாவது, நண்பர்களுடன் சம்பாஷிப்பதாலாவது, அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகுமாவென்று பரீக்ஷைசெய்து பார்க்கவேண்டும். மருந்துகளால் அனுகூலத்தைக் காட்டிலும் பிரதிகூலமே அதிகமாக இருக்கும். ஆகார விஷயத்திலும், சுகாதார நிலைமையிலும் சவுகரியமான ஏற்பாட்டை அனுஷ்டிப்பதுடன், யுக்தமாக இருக்கிற இதர பரிகாரங்களையும் செய்துகொள்ளவேண்டும். யுக்தமாக இருக்கக்கூடிய பரிகாரங்களாவன:—இன்றைக்கு நீங்கள் நன்றாக உறங்குவீர்களென ஜோஸியம் சொல்லுவதுபோல் கூறுதல் முதலியனவாம்.

பூரண ஆகாரத்தை உட்கொண்டவுடனாவது, அல்லது ஆறுமணி நேரத்திற்கு முன்னாவது படுக்கக்கூடாது. பிற்சொன்ன சந்தர்ப்பத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லு முன்னரேதையேனும் உட்கொள்ளவேண்டும். இரவில் அதிகநேரம் விழித்திருந்து, ஆகாரத்திற்கு நான்குமணி நேரத்திற்குப் பிறகு உறங்குவோருக்குத்தான் காலை நேரத்தில் தூக்கம் வராமலிருக்கும். பாலையும், பக்ஷியங்களையும் உட்கொண்டால் தூக்கம் வரும். நேராக முகத்தில் காற்று வீசுவதாலும் தூக்கத்திற்கு இடையூறு ஏற்படும்.

ரோமாபுரி வாஸிகளும் நீந்துதலும்.

அட்லாண்டிக் நகரில் சமீபத்தில் கூடிய 11-வது விளையாட்டுக் காங்கிரஸில் பிரதம சிகிச்சை இலாகா டைரக்டரான மிஸ்டர் எச். எப். ஹென்லோஸ் அரியதொரு பிரசங்கம் செய்தார். அவர் சொல்லியதாவது:—

யாதாமொரு நபர் ஒன்றும் தெரியாதவரென்று சொல்ல விரும்பினால் அவருக்குப் படிக்கவாவது, நீந்தவாவது தெரியாதென புராதன ரோமபுரிவாஸிகள் கூறுவது வழக்கம். அந்தக் காலத்தில் பாடசாலைகளில் விளையாட்டுப் பயிற்சி செய்விப்பதுபோல் நீந்தற் பயிற்சி செய்விக்கவும் பாடசாலைகளிருந்துவந்தன.

எல்லா மனிதர்களும் கல்வி ஞானம் பெறுவதுடன் நீந்தவும் கற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியமெனக் கருதப்படுகிறது. நீந்துவதற்கு ஜனங்கள் கற்றுக்கொள்ள சவுகரியமாயிருக்கும்படி எங்களது கலாசாலை விளையாட்டு மைதானங்களை அண்டினாற்போல் நீர் நிலைகளையும் அமைத்து வருகிறோம். அமெரிக்காவில் அத்தகைய நீர்நிலைகள் 15,000 இருக்கின்றனவென்று ஒரு பிரமுகரால் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஜலத்தில் அபாயமேற்படாவண்ணம் ஜனங்களைக் காப்பதற்காக அமெரிக்கா செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஜனங்களுக்கு நீந்தவும், ஜலத்தில் விழுந்துவிடின் உயிரைக் காத்துக்கொள்ளும் மார்க்கத்தையும் உபதேசித்து வருகின்றனர். நீந்தல் இயக்கங்களில் ஈடுபடுவோருக்கு அபாயமேற்படாமல் பாதுகாக்கும் பொருட்டு நாங்கள் அரை டஜன் நிபுணர்களை அப்போதைக்கப்போது அனுப்பி வருகிறோம்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு வியாதி வருவதேன்?

சின்னம்மை, டிப்திரியா, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், கக்குவான், இழுப்பு, நீர்கொள்ளுவான், இன்புளுயன்ஸா ஜுரம், ஜலதோஷம் முதலியவைகள் குழந்தைகளுக்கு சர்வ சாதாரணமான வியாதிகளாயிருக்கின்றன. வாயிலிருந்தும், நாசியிலிருந்தும் வெளிப்படும் அசுத்தங்களின் மூலமாகவே இந்த வியாதிகள் பரவுகின்றன. இருமல், தும்மல், எச்சில் துப்புதல், பானமருந்தும் கோப்பைகள், கரண்டிகள், பென்ஸில்கள், அழுக்கடைந்த விரல்கள் முதலியவைகளின் மூலமாக ஒரு குழந்தையினிடமிருந்து மற்றொரு குழந்தைக்கு வியாதி தொத்திவிடுகிறது. குழந்தைகளுடைய வியாதிகள் அபாயகரமானவை. சின்னம்மையினாலும், கக்குவானாலும் தான் அதிகக் குழந்தைகள் மரணமடைந்து வருகின்றன. உங்களுடைய குழந்தையின் உயிருக்கு அபாயத்தை உண்டாக்காதீர்கள். கைக்குட்டையை எவ்விதம் உபயோகிப்பதென்றும், எவ்விதம் மூக்கைச் சிந்துவதென்றும், தும்மும்முறை எத்தன்மையதென்றும் சிறுவர்களுக்கும் பெரியோருக்கும் உபதேசித்து பால வியாதிகள் பரவாமல் தடுங்கள். வேறொருவருடைய வாயிலிருந்து எடுத்ததைத் தன் வாயில் வைத்துக்கொள்ளாமலிருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு போதியுங்கள். ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்காகவே வாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. விளையாட்டு பொம்மைகளை வாயில் வைத்துச் சூப்பவாவது, கைநகங்களைக் கடிக்கவாவது குழந்தைகளை அனுமதிக்காதீர்கள்.

குழந்தைகளுக்கு இன்புளுயன்ஸா, கபவாத ஜுரம், க்ஷயம், மூளைக் கொதிப்பு முதலிய வியாதிகளும் ஏற்படலாம். இவைகளும் மேலே குறிப்பிட்ட காரணங்களாலேயே உண்டாகின்றன. சாமான்யமாகவுள்ள விதிகளை அனுஷ்டித்தால் இந்த உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம். டைபாயிட் ஜுரம் என்னும் ஸன்னிபாத ஜுரமானது ஈக்களினாலும் அந்த ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்

டிருப்பவர்களுடைய கிருமிகள் சம்பந்தித்த ஜலம், ஆகாரம் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுவதாலுமே உண்டாகின்றது. சுத்தமாக இருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு உபதேசியுங்கள். குழந்தைகளுக்கு சரீரத்தில் தழும்பு தோன்றினாலும், தொண்டை புண்பட்டிருந்தாலும், ஜலதோஷமேற்பட்டிருந்தாலும், இரைப்பைக் கோளாறடைந்திருந்தாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். குழந்தைகள் சுகமே இருந்து வர அவைகளின் பற்களும், கைகளும், சரீரமும் சுசியாக இருந்து வரவேண்டும். ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துள்ள அறைகளில் தினம் 10 மணி நேரமாவது குழந்தைகள் தூங்க வேண்டும். திறந்தவெளியில் நன்றாக விளையாடவேண்டும். பால், பழம், மாமிசபக்ஷிணியானால் சிறிதளவு மாமிசம், முதலியவைகளை தாராளமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்துவரின் பாலவியாதிகள் ஏற்படா. ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை குழந்தைகளை வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும்.

தினம் ஆறு கோப்பை தண்ணீர்.

நியூயார்க் சுகாதார இலாகாவினுதரவில் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில் தினம் ஆறு கோப்பை ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டது. சுக சரீரிகளாக உள்ளவர்கள் இவ்விதம் செய்யவேண்டுவது அவசியமென்று டாக்டர்கள் தெரிவித்தனர்.

இது சாமான்யமானதாகவும், செலவற்றதாகவுமிருப்பதால் பலர் இதன் மகிமையை உணரவில்லை. ஆனால் சுக சரீரிகளாக உள்ளோர் தங்களுடைய தேக நிலை கெடாமல் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் ஏராளமாக ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டியதவசியம். ஏராளமாக என்றால் சுமார் 6 கோப்பை ஜலம் என்று வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இவ்வளவு ஜலத்தை உட்கொள்ளவேண்டியது அவசியமென்பதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன. ஜலமானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை மெதுப்படுத்தி, சீக்கிரம் அது ஜீரணமடையும்படி செய்கிறது. சரீர உஷ்ணம் தேகமாத்தியந்தம் ஒரே நிலையிலிருக்கச் செய்கிறது. அதிகப்படியாக உள்ள உஷ்ணத்தை வியர்வை மூலமாக வெளிப்படுத்திவிடுகிறது. கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது தக்க சாதனமாயிருந்துவருகிறது. எவ்விதம் நாம் எரிக்கும் நிலக்கரியானது சாம்பலை உண்டுபண்ணுகிறதோ அவ்விதமே நமது சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருக்கவும், வேலை செய்ய நமக்கு சக்தியை அளிக்கவும், நமது உடலுக்குள் தகிக்கப்படும் ஆகாரமும் கழிவுப் பதார்த்தத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. நமது தசைநார்களும், சதையும் அடிக்கடி தேய்ந்து கழிகின்றன. இவைகள் இரத்தத்தில் கலந்து, சர்மம், சுவாஸாசயங்கள், மூத்திரபையைகள், குடல்கள் இவைகள் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. அதிகமாக ஜலத்தைப் பருகுவதால் இந்தக் கருவிகள் தங்களுடைய வேலையைச் செய்வது சுலபமாகி, சரீரத்திலிருந்து விஷப் பதார்த்தங்கள் தாராளமாக வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையிலும், பற்கள் உள்ளிட்ட ஒவ்வொரு அங்கத்திலும், ஜலமிருக்கிறது. நமது சரீரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் ஜலமயமாயிருக்கிறது. இந்த விகிதாசாரம் குறையாமலிருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் கழிவு கருவிகள் மூலமாக 5 பைண்ட் ஜலம் நமது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. நமது சரீரமாகிய இயந்திரமானது தன்னுடைய வேலையைச் செவ்வனே செய்துவர வேண்டுமாயின் இக்குறைவை இட்டு நிரப்பவேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தினால் ஒரு பாகமே ஈடாவதால், 6 கோப்பை ஜலத்தைப் பருகி பாக்கியை இட்டு நிரப்பவேண்டும்.

ஏராளமாக ஜலத்தைப் பருகவேண்டியது அவசியமாக இருந்தபோதிலும் பலர் அவ்வி

தம் செய்வதில்லை. அதனால் அவர்களுடைய சரீரத்திற்கு அவசியமான ஜலம் கிடைக்காது போய்விடுகிறது. தலைவலியினாலும், அஜீரணத்தாலும் அவர்கள் அடிக்கடி அவஸ்தைப்பட்ட போதிலும் ஜலக்குறைவே அதற்குக் காரணமென்பதை அவர்கள் உணருவதில்லை.

ஆகவே இதுவரையில் நீங்கள் தினமானம் 6 கோப்பை ஜலத்தைக் குடித்து அப்பியாஸம் செய்து கொள்ளாமலிருந்தால் உடனே அந்தப் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கவும். காலைப் போஜனத்திற்குமுன் சாத்தியமானால் உஷ்ண ஜலமாக இரண்டு கோப்பை சாப்பிடவும். அவ்விதம் செய்வதால் இரைப்பை தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய பக்குவமடையும். பாக்கி நான்கு கோப்பைகளையும் பகல் நேரத்தில் உட்கொள்ளவும். அவ்விதம் செய்வதால் இரைப்பையை அலசி விடுவதுடன், ஈரல், சர்மம், மூத்திரப்பை முதலியவைகளுக்கு உத்வேக முண்டாகும்.

போஜன காலத்தில் வாயில் ஆகாரமில்லாத பொழுது ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதால் பாதகமில்லை. ஆகாரத்தை மென்று கொண்டிருக்கையில் ஜலத்தைப் பருகினால் ஆகாரம் ஜீரணமாகாமலே வயிற்றுக்குள் சென்று விடும்.

ஆகையால் ஜல பானத்தை ஒரு சுகாதாரக் கோட்பாடாகக் கைக்கொண்டு, குறைந்தது ஆறு கோப்பை ஜலத்தையாவது தினந்தோறும் உட்கொள்ளுங்கள்: ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

தேவை அவசியமா?

நமக்கு ஆஸ்தையிருக்கிற சாமான்களை அந்த ஆஸ்தையைப் பூர்த்திசெய்துகொள்ளுவதற்காக அடையவிரும்புகிறோம். நாம் ஆஸ்தைப்படுவதற்கும் நமது தேவைகளுக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. நமக்குத் தேவையான சாமான்களை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் இச்சிப்பதில்லை.

நமக்கு அவசியமென்று நாம் நினைத்துக்கொண்டுவிடும் கிடைக்கத்தகாத பதார்த்தங்களை நினைந்துநினைந்து நாம் துயரப்படுகிறோம். அதனால் நமக்குத் தேவையான பதார்த்தம் சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாயிருந்தும் அவைகளை அடைய முயற்சிசெய்வதை மறந்துவிடுகிறோம்.

நவீனவாழ்விற்கு அவசியமானவையெனக் கருதப்படும் பொருள்களுக்கு நாம் வீணே அவஸ்தைப்பட்டுத் தவிக்கிறோம். நமது வாழ்க்கைக்கு அவசியமான சாமான்யப் பொருள்கள் சுலபமாகக் கிடைக்கின்றன. அவைகளை அடைந்து நாம் திருப்திப்படுவதில்லை.

நாம் சிலபொருள்களுக்கு அவஸ்தைப்படுவதாலும், நமக்குச்சில பொருள்கள் அத்தியாவசியமாகத் தேவையாயிருப்பதாலும், நமது சரீரத்திலே பாதகமடையலாம். நாம் அவஸ்தைப்படும் பொருள்களை எவ்விதமேனும் அடையவேண்டுமென்னும் ஆர்வத்தினால் நமது சரீர சுகத்தை அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறோம். நமக்கு அவசியமாகத் தேவையுள்ள பொருள்கள் சரீர சுகத்திற்கு அவசியமானவை. அவைகளைப் பெறுவதும் கஷ்டமன்று.

நாம் விரும்பும் பொருள்களனைத்துமிருந்தபோதிலும் நமது சரீரம் சுகநிலையை இழந்துவிடின் அவையனைத்தும் பயனற்றுப் போய்விடும். சரீரம் சுகமாக இருந்தால்தான் அவைகளை நாம் அனுபவிக்கலாம்:- குட்ஹெல்த்.

சரீர சம்ரக்ஷணக் குறிப்புகள்.

பொன்னுக்கு வீங்கி:—இது மிகுந்த உபத்திரவத்தைத் தரத்தக்கதொரு கொடிய தொத்து வியாதி. கழுத்துப்பட்டை மிகவும் வீங்கி, வாயைத் திறக்கவும் மூடவும் முடியாமற் செய்துவிடும். வீக்கத்துடன் சரீரத்தின் உஷ்ணுக்கிரமும் அதிகரித்து, வியாதியுமுண்டாகும். சூடான ஒத்தடத்தை அடிக்கடி கொடுப்பது தான் இதற்குச் சிறந்த வைத்தியம். இதனால் வலியும் சமனமடையும். ஆகாரமும் லேசானதாக இருக்க வேண்டும்; பிணியாளியையும் பிரித்து வைக்க வேண்டும்.

கடி காயமும், பிறவிடு காயங்களும்:—நாயாவது, பூனையாவது கடித்ததினாலாவது, பிரண்டியதினாலாவது ஏற்படும் காயங்களுக்கு ஜாக்கிரதையாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். 50-க்கு 1 கார்பாலிக் லோஷனாவது, 10-ல் 1 போரிக் லோஷனாலாவது காயங்களைக் கழுவவேண்டும்; அல்லது 2% ஐயோடைனைத் தடவி போராவிக்லிண்டால் கட்டவேண்டும். வீக்கம் ஏற்பட்டால் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்தும் வீக்கம் வடியாமலிருந்தால் வைத்தியர்களுக்குக் காட்டவேண்டும்.

இழுப்பு:—பல் முளைத்தல், மலபந்தம், அதியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதல் முதலியவைகளால் இழுப்பு ஏற்படுகிறது. பால வியாதிகளால் உபாதைப் படும் குழந்தைகளுக்கும் இழுப்பு வரலாம்.

இழுப்பின் சின்னங்களைப் பற்றி எவ்வித சந்தேகமுமேற்பட இடமில்லை. நரம்புகள் முறுக்கிக்கொள்ளுகின்றன; குழந்தைகளின் நிறம் மாறி, விறைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது; கண்கள் மேல் நோக்கி விடுகின்றன. இழுப்பு ஏற்பட்டவுடன் குழந்தைகளுடைய வாயை பலவந்தமாகவேனும் திறந்துவிட்டு, ஸ்வாஸாசயத்திற்குள் தாராளமாகக் காற்று செல்லும்படி கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள ஆடைகளைக் களைந்துவிடவேண்டும். ஒரு காலன் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு போட்டு 100 டிக்கிரிக்கு காய்ச்சிய ஜலத்தில் குழந்தையின் சரீர மாத்தியந்தம் படும்படி உட்கார்த்தி வைக்கவேண்டும். தலைக்கு சாராய ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். அந்த சாராயமானது நான்கு பங்கு ஜலத்தில் கரைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். இழுப்பு சாதாரணமாய் 2, 3 நிமிஷ நேரந்தானிருக்கும்; சில சமயங்களில் அதிக நேரமுமிருக்கலாம். பிரதம சிகிச்சையாக மேலே கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்த போதிலும் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புவது உத்தமம். உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளின் அழுகை:— குழந்தைகளுடைய அழுகை பலவகைப்பட்டிருப்பதை அன்னைகளும், தாதிகளும் கவனிக்கவேண்டும். பசி அழுகையாயிருந்தால் ஓயாமல் தனது இஷ்டம் பூர்த்தியாகும் வரை அங்கங்களை முறுக்கிக்கொண்டு குழந்தை அழும். கால்களை உதைத்துக்கொண்டு கடோமாக அழுவதானது வாயு உபாதையினாலாவது, மந்தத்தினாலாவது இருக்கும். இதற்குப் பெப்பர்மின்டைக் கொடுப்பது உசிதமாக இருக்கும். சிறிது உஷ்ண ஜலத்தில் பைகார்பனேட் ஆப் சோடாவைக் கரைத்துக் கொடுத்து, முதுகை மெதுவாகத் தடவிக்கொடுத்தால் நன்மை உண்டாகும்.

வாலப் பருவத்தைக் காப்பாற்ற உபவாசமிருத்தல்.

விருத்த தசையை அடைந்துவிடாமலிருப்பதற்குச் சிறந்ததோர் வழியைக் கண்டுபிடித்திருப்பதாக சிக்காகோ சர்வ கலாசாலை உடற்கூறு இலாகாவைச் சேர்ந்த ஆசிரியர் ஏ. ஜே. கார்ல்ஸன் சொல்லுகிறார். 3-வருஷ ஆராய்ச்சியின்பலனாக உபவாஸமிருப்பதே இதற்கு வழியெனத் தெரிய வந்திருக்கிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

அவர் சொல்லும் வண்ணம் இப்புனருத்தாரணித்திற்கு 15 நாள் உபவாஸமிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் அவருடைய சிகித்ஸாசிரமத்தில் உபவாஸ மிருந்த மூவர் அக் கெடுவிற்குப்பின் மிகுந்த சக்தியுடையவர்களாக இருந்தனராம். ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் தொடங்கியபின் 15-வயதுள்ள யுவர்கள் உட்கொள்ளக்கூடிய அளவு ஆகாரத்தைப் புசித்தார்களாம். அவர்கள் 40-பிராயத்தினராயினும் 12-வயதுள்ள பிள்ளைகள் போல் அவர்களுடைய சரீரவன்மை இருந்ததாம்.

இதே பரீட்சைக்குத் தமது சரீரத்தையும் உட்படுத்திக்கொண்ட ஆசிரியர் கார்ல்ஸன் உபவாஸத்திற்குப்பின் புசிக்க ஆரம்பித்த பிறகு காஸ்டிரிக் ஜூஸ் சுழிர்ந்து சரீரம் பூர்வ பலனை அடைந்துவிடுவதாகச் சொல்லுகிறார். உபவாஸத்தினால் தசைகள் வாலப் பருவத்தை அடைந்துவிடுகின்றனவென்றும், எதனால் இத்தகைய மாறுதலேற்படுகிறதென்று தெரியவில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

சுத்தமான காற்று.

நமது சுவாஸாசயங்கள் சேர்வையாகவிருக்க வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே பரிசுத்தமான காற்றும் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமென்றும், அத்தகைய சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதே நமது முக்கிய நோக்கமாக விருக்கவேண்டுமென்றும் நமது பகுத்தறிவினால் அறிகிறோம். அவ்விதமிருந்தும் நம்மிற் பலர் ஜன்னல்களை அடைத்துள்ள அறைகளிலும், நாடகசாலைகள், தொழிற்சாலைகள், பொதுக்கூட்டங்கள் முதலிய அசுத்தமான இடங்களிலும் தங்களுடைய காலத்தில் பெரும்பாகத்தைக் கழித்துவருவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

சமீபகாலம்வரையில் இராக்காற்றானது க்ஷயரோகிகளுக்கு அபாயகரமானதெனக் கருதப்பட்டு வந்தது. அதன் பலனாக அவர்கள் காற்புறங்களும் நன்றாக அடைத்த அறைகளில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருந்தனர். அதனால் அவர்களுக்குள் மரண விகிதமும் அதிகமாக இருந்தது. இப்பொழுது இராப்பகல் வித்தியாசமின்றி க்ஷயரோகிகள் திறந்தவெளியில் தங்களுடைய காலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமென்றும், இராக்காலங்களில் அவ்விதமிருத்தல் அவசியமென்றும் அறியப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் பலர் குணமுமடைந்திருக்கின்றனர். திறந்த வெளியில் வைத்து சிகித்ஸை செய்யப்படுவோருக்கு கபக்கட்டு, கபவாதஜுரம் முதலியவைகள் உண்டாவதில்லையென்றும் தேர்ந்த வைத்தியர்கள் அனுபவத்தில் கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

சுத்தமான காற்றுக்கு வியாதியஸ்தரை சொஸ்தப்படுத்தும் குணமிருப்பதுடன், அவருக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் திறனுமிருக்கிறது. சிறிதுநேரம் திறந்த வெளியில் படுத்துறங்கினாலும் சரீரத்திற்கு உற்சாகமேற்படுகிறது. போதிய கம்பிளிகளை உபயோகித்துக்கொண்டாலும் புதிதாக இந்த முறையைக் கைக்கொள்ளுவோருக்கு ஆரம்பத்தில் சிறிது அசௌகரியமாகவிருக்கலாம்; ஆனால் சீக்கிரத்தில் அது அவர்களுக்கு அப்பியாஸத்தில் வந்துவிடும். சுத்தமான காற்றானது நன்றாக சுவாஸிக்கச் செய்கிறது, ரத்தத்தைக் குளுமைப்படுத்துகிறது,

சரீர சிரமப்பட்டுச் செய்யக்கூடிய வேலையைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறது; சரீர சக்தியையும் கொடுக்கிறது.

சர்வரோக நிவாரணிகளெனப் பிரமாதமாக விளம்பரம் செய்யப்படும் உத்தீபன மருந்துகளைப் பெருவாரியாகக் கொடுத்து வாங்கி நம்மவர் உபயோகித்துவரினும், எல்லாவற்றிலும் சிரேஷ்டமானது உள்ளே நுழைய ஜன்னலடியில் காத்திருக்கும் குளிர்ந்த காற்றென்பதை நம்மவர் உணராமலிருப்பது துரதிர்ஷ்டமேயாகும்.

வியாதிகளுக்கேற்ற சீதோஷ்ணஸ்திதி.

வியாதிகளுக்கும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் சிறிது சம்பந்தமிருந்தபோதிலும் அதையே முக்கிய காரணமாகக் கருதிவிடுவதற்கில்லை. வேறு பல அம்சங்களும் இதில் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாக இருக்கின்றன. குறைந்த சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலுள்ள ஒரு இடத்திலிருந்து சற்று உஷ்ணமான பிரதேசத்திற்கு ஒரு பிணியாளரை மாற்றுவதால் அவர் குணமடைந்து விடுவாரென்பதில்லை. ஒரு வியாதியின் ஒரு அவஸ்தைக்கு ஏற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது மற்றொரு அவஸரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம். எந்தெந்த வியாதிக்கு எத்தகைய சீதோஷ்ண ஸ்திதி ஏற்றதென்றும் திட்டமாக விதிக்க சாத்தியமில்லை. அவரவருடைய சரீர நிலையை அனுசரித்தே சீதோஷ்ண ஸ்திதி விஷயத்தை முடிவுசெய்யவேண்டும்.

சுவாஸாசயம், காற்றுப்போக்கு மார்க்கங்கள் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளுக்கு சுத்தமான காற்றும், திடீரென்று மாறுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியதல்லாத சீதோஷ்ண ஸ்திதியும், நிரம்ப சூரிய வெளிச்சமும், சரீரப் பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற சந்தர்ப்பங்களும் அவசியம். க்ஷயரோகிகளுக்குப் பலவகைப்பட்ட சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன. சமுத்திர யாத்திரை அனுகூலமானது தான், ஆனால் எல்லோருக்கும் அதை அனுபவிக்க சாத்தியமில்லை. மலைப் பிராந்தியங்களில் வசிப்பதால் க்ஷயரோகம் குணமடையுமென்று சிறிது காலமாகச் சொல்லப்படுகிறது. இந்தப் பிரதேசங்கள் குளிர்ச்சியாகவும், ஈரப்பசையன்னியிலும், சீதோஷ்ண மாற்றத் தாழ்ச்சிகளுக்கு இடமில்லாமலுமிருக்கின்றன. உயரத்திற்குத் தகுந்தவாறு காற்றின் கனமும் குறைவாக விருக்கிறது. அதனால் சுவாஸாசயங்கள், ஹிருதயம், ஜீரணக்கருவிகள் முதலியவைகளுக்கு உத்வேகமுண்டாகிறது. எல்லா க்ஷயரோகிகளும் மலைவாஸத்தால் உண்டாகும் உத்வேகத்தைத் தாங்க முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். வியாதியின் ஆரம்பதசையில் தான் அந்தநிலைமையை சகித்துக்கொள்ள முடியும்.

கபக்கட்டு, சுவாஸக கருவிகளிலே ஏற்படும் கோளாறுகள், தொண்டையில் ஏற்படும் கோளாறுபோன்ற வியாதிகளுக்கு க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியே பொருத்தமாக விருக்கும்.

சுவாஸகாச வியாதியால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் அவர்களுக்கேற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியை நிர்ணயம் செய்துகொள்ளவேண்டும். ஜலமைப்பான பிரதேசத்தில் வசிக்கையில் அந்த வியாதி கண்டிருந்தால் வறட்சியான பிரதேசத்தை அவர்கள் நாடவேண்டும். உள் நாட்டில் வியாதி கண்டிருந்தால் சமுத்திரக்கரைக்குச் செல்லவேண்டும்.

ஹிருதயக் கோளாறுகளுக்கு மிருதுவானதாகவும், நிதானமான வறட்சியுள்ளதாகவுமுள்ள பிரதேசங்களுக்குச் செல்லவேண்டும். அடிக்கடி வாதாவரணம் மாறுபடும் இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது. பூமி மட்டத்திலிருந்து அதிக உயரத்திலுள்ள இடங்களுக்கும் அவர்கள் செல்லக்கூடாது.

மூத்திர பிண்டவியாதிக்காரர்கள் உஷ்ணமாகவும், வறட்சியாகவுமுள்ள பிரதேசங்களுக்குச் செல்லவேண்டும். மலைவாஸம்

அவர்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ச்சியாகவும், ஈரப்பசையாகவுமுள்ள பிரதேசங்கள் சரீரத்தைக் குளிரவைத்து, ரத்தத்தை உட்கருவிகளில் திருப்பி, அபாயத்தை உண்டு பண்ணும்.

மலேரியாஜுரகாரர்கள் மேட்டுபூமிகளுக்கும், சமுத்திரக்கரைகளுக்கும் செல்லவேண்டும்.

நரம்புக் கோளாறுகள்:— கோடைகாலத்தில் மலைவாஸத்திற்கு செல்லலாம். அதிக வேலை காரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தால் சமுத்திர யாத்திரை செல்வதும், மிதமான சீதோஷ்ண ஸ்திதியுள்ள சமுத்திரக்கரைகளுக்குச் செல்லுவதும் அனுகூலத்தைத் தரும்.

பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்.

(சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.)

[இப்பொழுது சென்னை ராஜதானியில் சில இடங்களில் இக்கொள்ளைநோய் பரவியிருப்பதால், சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாதார் வெளியிட்டிருக்கும் இந்த அறிக்கையைப் பொது ஜனங்களின் உபயோகத்திற்காக வெளியிடுகிறோம். ப—ர்]

வியாதிகண்டதை அறிவதெப்படி—பிளேக்கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் பிரவேசிப்பதால் இக்கொடிய தொத்து வியாதியுண்டாகின்றது. இது மூன்றுவிதமாக உண்டாகலாம். அரைப்பூட்டிகளிலாவது, கக்ஷத்திலாவது, கழுத்திலாவது கட்டிகளுண்டாவது ஒரு விதம்; சுவாஸாசயங்கள் திடீரென்று வீங்கி உயிருக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணுவது மற்றொரு விதம்; ரத்தம் விஷத்தன்மையடைந்து பிணியாளி மரணமடைவது மூன்றாவது விதம்.

இந்த வியாதியின் சின்னங்கள்:—ஆரம்பத்தில் தலைவலி, முதுகுவலி, களைப்பு உணர்ச்சி, அமைதியின்மை இவைகளேற்பட்டு, சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமும் உயர்ந்து கொண்டு வரும். 100-க்கு 75 கேஸ்களில் அரைப்பூட்டு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் தாங்க முடியாதவலி உண்டாகும். முகவிலாஸமே மாறுதலடைந்து விடும். முகம் ததும்பி, கண்கள் ரத்தநிறமாக மாறிவிடும்.

அனுகூலமாகக் கூடிய கேஸ்களில் கட்டியானது வர வரப் பெருத்து வந்து, 5-வது நாள் முதல் அமுங்கிவரலாம்; அல்லது அது உடைந்துவிடலாம். கடுமையாக உள்ள கேஸ்களில் 4 அல்லது 5-வது தினத்தில் பிணியாளி இறந்துவிடுவார்.

இரண்டாவது சொன்ன நிலைமையில் ஆரம்பம் முதல் ரத்தம் எச்சிலுடன் வெளிப்பட்டுவரும். 2, 3-தினங்களில் பிணியாளி மரணமடைந்துவிடுவார். இந்த சின்னங்கள் கண்டவர் கடைத்தேறுவது அரிது.

மூன்றாவது இனத்தில் ஜுரம் முதலிய சின்னங்கள் கடுமையாக இருக்கும். கட்டி கிளம்புமுன் பிணியாளி இறந்துவிடுவார்.

காரணங்கள்:—ஆதியில்சொல்லியபடி ஒரு வகைக் கிருமியினாலேயே இது உண்டாகின்றது. எலிகளின் மூலமாகவே இந்த வியாதி உண்டாகிறது. ஒரு எலியிலிருந்து மற்றொரு எலிக்கு இவ்வியாதி தொத்தி, ஈக்கள் மூலமாக மனிதருக்குப் பரவுகிறது. மனிதர்களுக்குப் பிளேக் நோய் கண்டால் எலிகளுக்குள் இந்த வியாதி உக்கிரமாக இருந்து வருகிறதென்று அறிந்துகொள்ளலாம். வீட்டில் வசித்துவரும் எல்லா எலிகளும் மரித்த பிறகே மனிதரை இவ்வியாதி பீடிக்கிறது.

பிளேக் சக்கரம்:—எலி ஈக்கு விருத்தியாகும் கருவியாக இருந்து வருகிறது. எலி உயிருடனிருக்கும்வரை ஈயானது அதனுடைய ரத்தத்தைப் புசித்துக் காலந்தள்ளி

வருகிறது. எலி செத்து ஜில்லிட்டுப்போனதும் ஈக்கள் வேறு எலியைத் தேடுகின்றன. முதல் எலிக்குப் பிளேக் இருந்தால் அதை விட்டுப் பிரிந்த ஈயானது இரண்டாவது எலிக்கு பிளேக்கைக் கொடுத்து அதைச் சாக வைக்கிறது. இவ்விதமாக வீட்டிலுள்ள எலிகளெல்லாம் மரிக்கின்றன. ஆனால் ஈ ஜீவித்திருக்கிறது. அதனுடைய இரைப்பையானது பிளேக் கிருமிகள் நிரம்பியிருக்கிறது. கடைசியாக ஈ மனிதனைத் தாக்கி, அவனுக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆகவே பிளேக்கானது எலிகளுடைய வியாதியை அஸ்திவாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது. இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்ததல்லாத பிளேக் நோயினவைகள் தொத்தக்கூடியனவைகளன்று. ஆகவே எங்கேனும் பிளேக்கண்டால் அந்தப் பிராந்தியத்திலுள்ள எலிகளை அடியுடன் ஒழித்துவிட எல்லோரும் முயல வேண்டும். இரண்டொரு தினங்களுக்கு முன் மரித்த எலியைக் கண்டால் அபாயமிருக்கிறதென்பதை உணரவேண்டும். எலிகள் பாழிகளிலிருந்து வெளிப்பட்டு, ஊர்ந்து, புரண்டு, மரிக்கும். இதிலிருந்து ஜனங்கள் எச்சரிக்கைப்படவேண்டும்.

தடுக்கும் மார்க்கம்:—மேலே சொன்ன விஷயங்களை நன்றாக மனத்திலிருத்திக் கொண்டால் தருந்த முறைகளைக் கையாளுவது சுலபமான காரியம். அவ்வைகளாவன:—

1. எலிகளை அடியுடனொழித்துவிட வேண்டும்; அல்லது வியாதிகளைப் பரப்பக்கூடிய அளவு அவைகள் இல்லாமற் செய்ய வேண்டும்.

2. மனிதர்களுக்கு இக்நோயேற்படாமல் அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3. பிளேக் கண்ட எலிகள் அதிகமாக உள்ள இடத்திலிருந்து ஜனங்களை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். இதைச் செய்வதற்காக வாசஸ்தலங்களைத் தற்காலீகமாகக் காலி செய்துவிட்டு, வெளியில் தங்கியிருக்க நேரிடும்.

ஜனங்கள் வலுவிலேயே வீடுகளைக் காலிசெய்து விட்டுப்போய் விடுவதுதான் வியாதியிலிருந்து தப்புவதற்குச் சிறந்த மார்க்கம். வீடுகளை விட்டுச் செல்லும்போது பிளேக் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டிருக்கக்கூடிய ஆடைகளை எடுத்துச் செல்லாமலிருக்கவேண்டும்.

பிணியாளரைத் தனிப்படுத்திவைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பிணியாளரால் வியாதி பரவாது; ஆனால் ஈ வீட்டில் எங்கேனுமிருக்கலாம். ஆகையால் வீட்டைக் காலிசெய்துவிடுவது உத்தமம்.

வீடு தட்டியாலாய வீடாயின் அதைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்; ஓட்டுவில்லை வீடாயிருநதால் வீட்டுக்குள் தாராளமாக சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் வீசும்படி ஓடுகளைப் பிரித்துவிடவேண்டும். மெத்தை வீடுகளாயிருந்தால் வீடெங்கும் மண்ணெண்ணெயைத் தடவவேண்டும்.

சென்னைபோன்ற பெரிய இடங்களில் ஊரையே காலிசெய்துவிட்டுப் போவதென்பது சாத்தியமில்லாத காரியம். ஆகையால் எல்லாரும் அம்மைகுத்திக்கொள்வதே உத்தமம். யாருக்கேனும் பிளேக்கண்டால் உடனே சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்காவது, டிவிஷன் ஸானிட்டரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது அறிவிக்கவேண்டும்.

"சுகாதாரமே பிராணுதாரம்."

[கூறைநாடு எஸ். என். இராமு எழுதியது.]

முதல் அங்கம்.

முதல் காக்ஷி.

டாக்டர்களும் பூதேவியும்.

காலம்:—மத்தியானம்.
இடம்:—பூவுலகம்.

முதல் டாக்:—சுகாதாரவாரம் வரப்போகிறதே. அதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம் நண்பர்காள்!

இரண்டாவது டாக்:—சுகாதாரப் பிரமாணங்கள் ஜனங்களுக்குப் பிராணுதாரமாகும். ஆனுல் அவைகள் பொதுவாக ஜனங்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவைகளைத் தெரிவிக்கத் தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

மூன்ருவது டாக்:—சுகாதார பஜனைகள் செய்யலாம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

நான் டாக்:—ஆமாம் சார்! அதுவும் நல்ல யோசனை.

ஐந். டாக்:—இன்னும் இந்த ஊரில் பற்பல இடங்களில் சுகாதார உபந்நியாசங்கள் ஏன் செய்யக்கூடாது?

ஆருவது டாக்:—அதுவும் சரிதான் சார்!

மு. டாக்:—சுகாதாரக் கண்காக்ஷி நடத்தலாமே!

இர. டாக்:—பேஷ்! சரியான யோஜனை.

மூன். டாக்:—சுகாதாரப்பாட்டுகளை எழுதிப்பாடச் செய்யலாமே. குழந்தைகளைக் கூட்டி நல்ல குழந்தைகளுக்குப் பரிசு அளித்து தாய்மார்களுக்குக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் வழிகளைச் சொல்லலாமே.

நான் டாக்:—சரிதான்! சரிதான்!!

ஐந். டாக்:—சிறுவர்களுக்கு சுகாதாரப் பயிற்சிகொடுக்க உபாயம் தேடலாமே.

ஆரு டாக்:—ஆமாம் சார்! அவர்களை சுகாதார வியாசங்கள் எழுதச் சொல்லி நன்ருக எழுதியவர்களுக்குப் பரிசு கொடுக்கலாமே.

முதல். டாக்:—நல்ல யோஜனைகள்தான், சார்! அப்படியே செய்வோம்.

(பியூன் வருகிருன்)

பியூன்:—சுவாமி பூதேவியார் வருகின்ருர்கள்.

டாக்:—அன்னையே நமஸ்கரிக்கின்றனம்!

பூ:—மங்களம் உண்டாகுக! மங்களம் உண்டாகுக!

டாக்:—தாயே! தாங்கள் எங்களை நாடி வரக் காரணம் என்ன?

பூ:—அப்பா! வைத்தியர்களே! நீங்கள் எனக்குத் துன்பஞ் செய்து வருகின்றீர்களே! இது தகுமா! நியாயமா! டாக்டர்களாக வருபவர்களுக்குப் பொறுமை என்பதல்லவோ அணிகலம்? பிறர் நோயைத் தீர்ப்பதல்லவோ உங்கள் கடமை, அவ்வாறிருக்க என் நோயைத் தீர்க்கலாகாதா!

டாக்:—வாஸ்தவந்தான்; உமக்கு என்ன வியாதி? சொல்லுவீர்களாயின் அந்நோயை தீர்க்கத் தயாராயிருக்கிறோம்.

பூ:—நீங்கள் ஒவ்வொரு நிமிடந்தோறும் உலகத்தவர்கட்கு சுகாதாரத்தைப் போதித்து, அவர்கள் அதை அனுஷ்டிக்குமாறு கட்டாயப்படுத்தி வருகின்றீர்கள். அவர்கள் சுகஜீவிகளாயிருப்பின் என்னுல் அவர்கள் செய்யுங்கொடுமைகளைச் சகிக்க முடியுமா!

அவர்களைத் தாங்க என்றால் இயலுமா! எமனுக்கும் வேலையில்லாது போய்விடுமே! திருமால் ஆகாரத்திற்கு எங்குபோவர்? ஆகையால் இனிமேலாவது. நீங்கள் சுகாதாரத்தைப் போதிக்காது இருந்தால் என் சுமையாகிய வியாதியை நீக்கினவர்களாவீர்கள்.

டாக்:—எங்களுடைய முக்கியமான நோக்கம் இன்னது என்று உனக்குத் தெரியாது போலும். "உலகம்" சுகத்துடன் இருக்க வேண்டுமென்பதே எங்கள் நோக்கம். அது இன்புற்றிருப்பதே எங்களுக்கு இன்பம். நீ இவ்விஷயத்தில் வாதாடுதல் நன்றன்று.

பூ:—ஐயா! சற்றுப் பொறுத்துக் கேளுங்கள். டாக்டர் என்று உங்களுக்கு எப்பொழுது பெயர்வந்தது? ஜனங்கள் யாவரும் சுக ஜீவிகளாயிருப்பின் உங்கள் வயிற்றுக்கே திண்டாட்டமாகி விடுமே. இதைச் சற்று நிதானித்துப் பாருங்கள்.

டாக்:—நாங்கள் பன்முறை எங்கள் நோக்கத்தைப் போதித்தும் நீ கேட்காது உன் புராணத்தையே ஓதுகிறாய். அது முடியவே முடியாது. எங்கள் காரியத்தை நாங்கள் செய்து கொண்டுதான் வருவோம். "குடியுயர முடியுயரும்" என்பதை மறந்தனையோ?

பூ:—ஐயா! நான் சொல்லுவதைக் கேளுங்கள். இல்லையேல் உங்களுக்கே கேடுவரும்.

டாக்:—எங்களுக்கு யாதொரு கேடும் வராது. "கேடுவரும் பின்னே மதிகெட்டு வரும் முன்னே" என்பது போல் உனக்குக் கேடுவருவதினால்தான் எங்களிடத்து வாதாடுகின்றனை.

பூ:—நான் சொல்லுவதைக் கேட்க மாட்டீர்களோ!

டாக்:—மறுபடியும் பழைய புராணத்தையே ஓதுகிறாய். உன்ஜம்பம் எங்களிடத்தில் பலியாது. போய்விடும்.

பூ:—நான் சொல்லுவதைக் கேட்டீர்களாயின் உங்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்; திரண்ட பொருளுங்கிடைக்கும்; என்பாரமும் நீங்கும்; நீங்களும் சுகமாயிருப்பீர்கள். இல்லையேல் உங்களுக்கே தீங்கேற்படும்.

டாக்:—(கோபத்துடன்) எங்களுக்குப் பொருளும் வேண்டாம், உன் புத்திமதியும் வேண்டாம். யாவரும் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தும்போது நாங்கள் பொருளை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்கிறது.

பூ:—நான் யார் தெரியுமா? உங்களை ஒரு கை பார்க்கிறேன்.

(பூதேவி போய்விடுகிறாள்)

டாக்:—என்ன சார்! இந்தப் பெண் பயித்தியம் நம்மை உருட்டுகிறது? இவளுக்குப் பயந்தா நாம் நடக்கப்போகிறோம்? நம் காரியத்தை ஆரம்பிப்போம் வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிறார்கள்)

இரண்டாம் காக்ஷி.

எமன் தர்பார்: பூதேவி வருகை.

காலம்—காலை. இடம்—எமபுரி.

எமன்:—அடே! தூதர்காள்! நீங்கள் யாவரும் உங்கள் வேலையைக் குற்றங் குறையில்லாது செய்து வருகின்றீர்களா? குற்றங்குறைகளிருப்பின் உங்கள் உயிருக்கே ஹானி வரும். உஷார்! நமது சித்ரகுப்தரை அழையுங்கள்.

(தூதர்கள் போய் அழைத்து வருகிறார்கள்)

தூதன்:—இதோ வருகிறார் சுவாமி.

எமன்:—கணக்கரே? இன்று நீர் செய்த வேலைகளை என்முன் எடுத்துரையும்.

சித்:—இன்று மானிடர்களில் பத்துபேர்கள்தான் வந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் இன்னார் என்பதை விவரிக்கிறேன், கேளுங்கள்:

1 அரந்தாங்கி ஆத்திலிங்கம் தம்பி காத்திலிங்கம்.

2 பட்டுக்கோட்டை பஞ்சி மகன் கஞ்சி.

3 தஞ்சாவூர் கரியன்மகன் சொரியன்.

4 மாயவரம் மருதமுத்து மகன் கருதமுத்து.

5 திருநெல்வேலி தம்பி மகன் கம்பி.

6 முத்தூர் மூர் சாகிபு மகன் கார்சாகிபு.

7 பம்பாய் பாப்பான் மகன் காத்தான்.

8 லண்டன் லட்டு மகன் கட்டு.

9 அமெரிக்கா ஐசாமகன் கைசா.

10 குண்டூர் குரங்கு மகன் சிரங்கு.

எமன்:—என்ன ஆச்சரியம்! இன்று பத்து பேர்களைத் தான் கவர்ந்தீர்களோ! இவ்வளவு குறைவுக்குக் காரணம் என்ன? அடே தூதர்களே! நீங்கள் உங்கள் வேலையை சரிவர செய்வதில்லையோ!

தூதர்:—எங்கள் வேலையில் யாதொரு குற்றங்குறையுமில்லாததுதான் செய்து வருகிறோம். கணக்கரைக் கேட்டால் தெரியவரும் சுவாமி.

சித்:—சுமார் ஒரு மாத காலம்வரை அதிகக் குறைவாகத்தான் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. காரணம் தெரியவில்லை.

(பூதேவி வருகிறாள்)

தூதன்:—சுவாமி, பூதேவியார் வருகின்றார்கள்.

எமன்:—என்ன காரணம் ஆசனத்தைப் போடுங்கள். அன்னையே! ஆசனத்தில் அமருங்கள். இங்கு வரக் காரணம் யாது? என்னால் ஆகவேண்டியது என்ன.

பூ:—அப்பா! தென்திசைக்கோனே! எனக குற்றதுன்பத்தை நீ யறியமாட்டாயோ? அறிந்தும் அறியாதவன் போலிருக்கிறாயே! இது உனக்கு அடுக்குமா! இது நீதியா! நீ தான் தருமனோ!

எமன்:—அன்னையே! என்ன துயரம்? யாது காரணம்? எனக்கு ஒன்றும் விளங்கவில்லையே!

பூ:—தருமா! பூ வுலகில் காரர்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். எனக்கு அவர்களைத் தாங்குவது மிகக்கடினமாக இருக்கிறது. உன் வீரர்களும் வீணாகக் காலத்தைக கழிக்கின்றனர். நீ அவர்களை விசாரிப்பதில்லைபோலும்.

எமன்:—காரர்கள் அதிகமாகக் காரணம்?

பூ:—பூ வுலகில் டாக்டர்கள் அதிகமாகி மானிடர்களுக்கு சுகாதாரத்தை உபதேசித்து அதை அனுஷ்டிக்குமாறு கட்டாயப்படுத்துகின்றனர்.

எமன்:—அப்படியா! நல்லது! அடே தூதர்காள், நீங்கள் போய் எலி, கொசு ஈ, மூட்டைப் பூச்சி, முதலிய நம் வீரர்களை அழைத்து வாருங்கள்.

(தூதர்கள் போய் அழைத்து வருதல்)

தூதன்:—இதோ வருகிறார்கள், சுவாமி!

எமன்:—ஆனந்தக்களிப்பு:—

"கொசுககளே நீங்கள் கொசுக்கென போவீர்
நசுககுவீர் மககளின் நல்லுயிர்தனையே.

கொசு.—

அப்படியே செய்வோம் பயப்படாதீர் எங்கள்
தர்மராஜாவே

கொசுக்களா மெமைகளுக்கிணையேது—எம்மை
நசுக்கவும் முடியாது பொசுக்கவுமுடியாது
கட்டிடமுடியாது கயிறால்—எம்மை
சுட்டிடமுடியாது சூரனே எனினும்
மெல்லிய பாடலோடாடல்—நாங்கள்
நல்லிசைப் பாடியே வீட்டினில் வருவோம்.
நாட்டிய எழுத்தாணிபோல—நாங்கள்
நீட்டிய மூக்குடன் மனிதரைக் கடிப்போம்
கெட்ட நீர் குட்டையில் பிறப்போம்—நாங்கள்
வீட்டநீர்சாக்கடைத் தண்ணீரில்பிறப்போம்"

இன்னும்,

(நொண்டிச்சிந்து)

"கேளுங்கள் கோவலனே—நாங்கள்
கொடுத்திட வந்திடும்—நோயதை
நாவினால் நவிலுகின்றோம்—டைபாய்டு
மலேரியா டிங்கி ஜுரம்—யானைக்கால்கள்
இவைகளின் கொடுமையினால்—மாந்தர்
வருந்திட வழியுண்டு—கண்டு கொள்வீர்
பயப்படவேண்டாம் மன்னரே."

எமன்:—அப்படியா! மெச்சினேன்.

எமன்:—அடே மூட்டைப்பூச்சி:—

(சிவகாமமே கற்கண்டு என்னும் மெட்டு)

உதிரம் உண்ணும் உத்தமர்காள்
வழியும் மக்களை வாட்டிடுவீர்
கதியும் தருவேன் கணக்கில்லா
நிதியும் தருவேன் நித்தமுமே.

மூட்டுப்பூச்சி:—

தப்பறு தர்மராஜாவே
அப்படியே செய்வோம் அஞ்சாதீர்
துப்புடன் பிள்ளைகள் பெண்டுகளும்
உப்பிடுவேர்வையில் உண்டாக
பற்பலவகையாய் பெருகிடுவோம்
சட்டெனப் படுக்கையை விட்டெழுந்தால்
மொட்டென இடுக்கினில் பட்டிடுவோம்.
படுக்கையைச் சுத்தமாய் பாராதான்
யாக்கையைச் சுத்தமாய்க் காணுதான்
உடுக்கையைச் சுத்தமாய் வைக்காதான்
பாக்கிய உதிரம் பருகியே
வீக்கிய நோயை விளைவிப்போம்.

எமன்:—சந்தோஷம்! அடே! எலிவீரா! உன் வீரத்தை சொல்:—

எலி:—மகாராஜ்! நானே ஒவ்வொரு வீட்டுப் பண்டங்களையுந் தின்று ருஜிபார்ப்பேன். அவர்களையும் கடித்து பிளேக் என்னும் ஒரு கொடிய வியாதியைக் கொடுத்திடுவேன். என் ஆண்மையே மேன்மை.

எமன்:—சரி, ஈக்களே நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்.

ஈக்கள்:—

(ஜப்பான் ஜிண்டான் மெட்டு)

எங்களின் வேலை இயம்புதல் போமோ
ஏந்தி எண்ணுதல் எவராலாகும்.
எங்கள் வேலை தங்கள் வேலை என்று
நாங்கள் தாங்குவோமே.
எண்ணி நீங்கள் மனம் ஏங்கியே
தவிக்க வேண்டாம் தாரணியில்
கக்கூஸிலும் கசுமலத்திலும் கண்டுமே நாங்கள் கூடுவோம்.
கடுகியே சென்று நாங்கள் காப்பிக் கடைக்குள் புகுந்து
காபி சொஜ்ஜி அல்வாக்களை உண்டு
நாங்கள் கெடுத்திடுவோம். (எங்களின்)
எங்களின் சங்கையால் வியாதிகள்
உண்டு வித விதமாகச் சொல்லிடுவோம்:
வாந்திபேதி டைபாய்டு என்னும் கொடிய
ஜுரம் கொண்டிடுவோம்.
குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும்
வயிற்றுப்போக்கு தந்திடுவோம்.

எமன்:—வீரர்களே! உங்கள் வீரதீரச் செயல்களை எடுத்துரைத்தீர்கள். மெச்சினேன். ஏன் ஜனங்களை உபத்திரவிக்கக் கூடாது? பூதேவியின் பாரத்தை ஏன் குறைக்கலாகாது? உங்கள்வேலையைச் செய்வதில்லை போலும்.

வீரர்கள்:—மகாராஜ்! நாங்கள் என்னசெய்வோம். சிலகாலமாக எங்கள் ஜம்பம் பலிக்கவில்லை. டாக்டர்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். ஜனங்களும் நாளுக்குநாள் சுகாதாரத்தில் விருத்தியடைந்துவிட்டனர். என்ன செய்கிறது? கூடிய சீக்கிரத்தில் நமகரும் சுகாதாரத்தைக் கற்றுக்கொடுப்பார்கள்போலிருக்கிறது.

எமன்:—அம்மையே! நாங்கள் என்னசெய்கிறது இதைப்போய் விஷ்ணுவிடம் தெரிவிப்போம் வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிறார்கள்)

மூன்றாங் காக்ஷி.

காலம்:—மத்தியானம்.

இடம்:—பூஉலகம்.

டாக்டர்கள் சபை.

முதல் டாக்:—நண்பர்களே! நாம் அன்று யோஜனை செய்தமாதிரி செய்யவேண்டாமா?
இரண் டாக்:—அப்படியேசெய்வோம் சார்.

மூன் டாக்:—மிஸ்டர், நாமோ நாள்தோறும் நமது உபந்நியாசத்தை விடாது செய்து வரவேணடும். காலையில் பஜனைசெய்துகொ

ண்டு தெருக்களைச் சுற்றிவரவேண்டும். மாலையில் உபந்யாசத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

நான் டாக்:—அது நல்ல யோஜனை.

ஐந் டாக்:—இவ் வருடத்தோடு இரண்டு வருட மாகிறதல்லவா சுகாதார வாரம் ஆரம்பித்து.

ஆறுவது டாக்:—ஆமாம்.

ஐந் டாக்—சுமார் எத்தனை ஜனங்கள் இதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர்.

முதல் டாக்:—சுமார் நூற்றுக்கு அறுபது பேர்கள் வரை இதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இதில் சந்தேகம் என்ன?

ஐந் டாக:—நான் ஒன்று நினைக்கிறேன். அதுமாதிரி செய்யலாமா?

மற்றவர்கள்:—அது என்ன?

ஐந் டாக்:—இப்போதே ஜனங்கள் சுகாதாரம் இன்னது, அதன்படி நடந்தால் வரும் நன்மை இன்னது என்று அறிந்து அதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இதில் கிஞ்சித்தும் சந்தேகமில்லை.

மற்றவர்கள்:—அதற்கென்ன சந்தேகம்.

ஐந டாக்:—ஆகையினால், நாம் ஒரு மனு எழுதி மகாவிஷ்ணுவுக்குப் போடலாம்.

இரண் டாக்:—எதற்கு மனு?

ஐந் டாக:—எதற்கு மனுவா ! நம் உலகில் தற்காலத்தில் பாதிவயதில் மரணம் அடைகின்றனர். இனி அதை முற்றிலும் நீக்கி, முழுபர்வம் அடைந்தபின்னரே நமக்கு மரணம் என்னும் அவஸ்தை பீடிக்கவேண்டும் என்றும், நாம் சுகமாயிருக்கும் வண்ணம் நமக்குச் சுகம் என்னும் அரசனை நியமிக்கும்படியும் மகா விஷ்ணுவுக்கு மனு எழுதிக் கொள்ளலாம்.

மற்றவர்கள்:—சரியான யோஜனை பேஷ் ! பேஷ் ! !

மூன் டாக்:—அப்படியானால் ஒரு மனு எழுதுங்கள் அனுப்புவோம்.

நான் டாக்:—இப்பொழுதோ மணி நாலடிக்கப்போகிறது. இப்பொழுது எழுதினால் போகுமா ?

ஐந டாக்:— இப்பொழுது எழுதினால் தான் நாளை காலையில் போய்ச்சேரும்.

ஆறு டாக்:—நாம் மனு எழுதி பியூனிடம் கொடுத்தனுப்புவோம்.

(அரைமணி நேரம் கழித்து வந்து)

முதல்.—சார் நான் எழுதிவிட்டேன். கவரில் போட்டு பியூனிடம் கொடுக்கட்டுமா.

மற்றவர்கள்:—கொடுத்திடுங்கள் சார்! ஏன் டயத்தை வேஸ்டு பண்ணுகிறீர்கள்.

முதல்:—பியூன்,

பியூன்:—ஏன் ஸ்வாமி!

முதல்:—இதை நேரே நீ வைகுண்டம் போய் மகாவிஷ்ணுவிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவர் சொல்லுவதைக் கேட்டுக்கொண்டு வந்து சேர். இந்தா ஐந்து ரூபாய் நோட்டு செலவுக்கு வைத்துக்கொள். தாமதிக்காதே போ.

(பியூன் போய்விடுகிறான்)

முதல் டாக—சார் பியூனை அனுப்பிவிட்டேன். நம் காரியத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதானே.

இர டாக்:—ஏன் சார் பஜனைப்பாட்டு புஸ்தகங்களெல்லாம் வந்துவிட்டனவா?

மூன் டாக்—எல்லாம் வந்துவிட்டனவே! நீங்கள் அதைப் பார்க்கவில்லையோ

நான் டாக்.—அந்தப் புஸ்தகங்களை ஜனங்களுக்கு இனாமாகக் கொடுக்கலாகாது கொடுத்தால்ஒருவித கவனக்குறைவு உண்டாகி அலக்ஷியமாக இருந்துவிடுவார்கள்.

ஐந டாக்—சரிதான். அதிகவிலைக்கு விற்கலாகாது. ஒரு புஸ்தகம் காலணாவீதம் விற்போம். சரி போகலாமா! வாருங்கள்.

நான்காம் காக்ஷி.

மகா விஷ்ணு தர்பார்.

எமன், பூதேவி வருகை.

காலம்:—காலை.

இடம்:—வைகுந்தம்.

மகாவிஷ்ணு.—மந்திரிகாள்! நீங்கள் எல்லா ஜீவராசிகட்கும் உணவளித்து வருகின்றீர்களா? எல்லா அரசர்களும் செங்கோன்முறை தவறாது நீதி செலுத்துகின்றனரா? பிரமன் சிருஷ்டித்துவருகின்றாரா? எமன் தன் தொழிலை நடாத்தி வருகின்றானா?

மந்திரிகள்:—சுவாமி! யாவரும் தத்தம் தொழிலை நடத்திவருகின்றனர்.

சேவகன்:—சுவாமி! எமதர்மராஜாவும், பூதேவியும் வருகின்றார்கள்.

விஷ்ணு:—அப்படியா நல்லது! இருவரும் எங்கு வந்தீர்கள்? உங்களுக்குற்ற இன்னல் யாதோ?

பூ:—மகராஜ்! பூ உலகில் ஜனங்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். என்னால் அவர்களைத் தாங்க முடியவில்லை. பூபாரம் அதிகமாகிவிட்டது.

எமன்:—என் வீரர்கள் இது விஷயத்தில் எவ்வித முயற்சி செய்தும் பயனில்லை. உலகத்தவர் அவர்கள் உயிருக்கே உலை வைத்திருக்கின்றனர். இதைச் சொல்லவே இங்கு வந்தேன்.

விஷ்:—பூதேவி! உனக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

பூ.—முதல் முதல் பிரம்மாவை சிருட்டிக்காது இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது பூ உலகத்தவர்களை சம்ஹாரஞ்செய்ய வேண்டும்.

விஷ்:—நன்றா யிருக்கிறது. எல்லாரையும் கொன்றுவிட்டு நாம் தனித்திருப்பது அழகா!

பூ:—என் துயரத்தைத் தீர்ப்பது தங்கள் கடமையல்லவா! நான் கஷ்டப்பட பார்த்திருப்பது நல்லதா!

விஷ்:—(இது தர்ம சங்கடமாகவல்லவோ இருக்கிறது) ஏதோ பார்ப்போம். அவசரப்படாதே................

சேவகன்:—(மந்திரிகளைப்பார்த்து) சுவாமி! யாரோ ஒருவன் மனு கொண்டுவந்திருக்கிறான்.

மந்திரிகள்:—சுவாமி! (விஷ்ணுவைப் பார்த்து) யாரோ ஒருவன் மனுகொண்டு வந்திருக்கிறான்.

விஷ்:—அதை வாங்கி சபையில் வாசியும்.

(சேவகன் வாங்கிக் கொடுக்க மந்திரி வாசிக்கிறான்)

மந்திரி:—சுவாமி! இதோ வாங்கிக்கொண்டு வந்துவிட்டேன். வாசிக்கிறேன்.

சுகாதாரஸொஸைட்டி,

பூஉலகம்,

ஜனவரி மாதம் 10உ

"எண்பத்தினான்கு ஜீவராசிகட்குப் புல்லுணவு அளித்துக் காக்கும புனத்துழாய் கண்ணியண்ணல் அவர்கள் பாதாரவிந்தத்துக்கு பூலோக வைத்தியர்கள் நமஸ்கரித்து எழுதிக்கொண்ட விண்ணப்பம் யாதெனில், பூ உலகத்தவர் அற்ப ஆயுளில் இறப்பதை நீக்கி, முழுப்பருவம் அடைந்தபின்னர் இறக்க வேணடும். அவர்கள் என்றும் சுகஜீவியாயிருக்கும்படி வரந்தருமாறு பன்முறை தங்கள் கமலபாதங்களில சாஷ்டாங்க நமஸ்காரஞ் செய்துகொள்ளுகிறோம்.

இங்ஙனம்,

பூலோக வைத்தியர்கள்

சுகாதாரஸொஸைட்டி.

விஷ்.—மந்திரிகாள்! எமன், பூதேவி, பியூன் முதலியவர்களைத் தத்தம் இருப்பிடத்திற்கு அனுப்பிவிடுங்கள். பின்தீர்ப்பு சொல்லப்படும்.

(மகாவிஷ்ணு எழுந்துபோகிறார்.)

(எல்லோரும் போகிறார்கள்.)

சபை கலைவுற்றது.

(இன்னும்வரும்.)